

## ABSTRAK

Wahyuningtyas, Octavira. 2022. Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso. Skripsi, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas: Pedagogi dan Psikologi, Pembimbing (1) Dr. Drs. Abd. Cholid,S.Pd., M.Pd (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Modifikasi *Dumbbell*, *Shooting* Bola Tangan, Kemampuan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penggunaan latihan beban dengan menggunakan modifikasi *dumbbell* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola tangan.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode *two-grup pretest (pretest- posttest design)*. dibentuk dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana semua kelompok akan melakukan pretest terlebih dahulu, kemudia kelompok eksperimen akan mendapatkan tindakan/ekperimen sedangkan kelompok control tidak mendapatkan tindakan/eksperimen. Kemudian kedua kelompok tersebut juga sama-sama melakukan posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 8c SMP Negeri 5 Bondowoso yang berjumlah 26 siswa. Dan 16 siswa sebagai sampel untuk penelitian. Dimana 8 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso”, dengan nilai Sig. paired sample test pada grup eksperimen sebesar 0,001 dimana  $0,001 < 0.05$ .

## ABSTRACT

Wahyuningtyas, Octavira. 2022. The Effect of Weight Training with Dumbbell Modifications Using Mineral Water Bottles on Handball Shooting Ability at UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso. Thesis, Study Program: Physical Education, Faculty: Pedagogi and Psychology, Advisor (1) Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Dumbbell Modification, Handball Shooting, Ability.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of using weight training using dumbbell modifications on shooting ability in handball games.

In this study the researcher will use the two-group pretest method (pretest-posttest design). Two groups were formed consisting of an experimental group and a control group. Where all groups will do the pretest first, then the experimental group will get the action/experiment while the control group will not get the action/experiment. Then the two groups also did the posttest. The population in this study were 26 grade 8c students of SMP Negeri 5 Bondowoso. And 16 students as a sample for research. Where 8 students as the experimental group, and 8 students as the control group.

The results of this study stated that "There is an Effect of Weight Training with Dumbbell Modification Using Mineral Water Bottles on Handball Shooting Ability at UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso", with a value of Sig. paired sample test in the experimental group of 0.001 where  $0.001 < 0.05$ .